

# 1がっ よていにんだてひょう(B)

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
11 木	くろまめごはん	とりにく くろまめ	ごぼう にんじん	こめ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ こいくちしょうゆ	671 kcal 30.5 g 19.1 g
	ぶりのしおやき	ぶり			さけ	
	ごうはくなます		だいこん きんときんにんじん	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こめす うすくちしょうゆ しお	
	ぎょうふうそうじ	とりにく しろみそ しんしゅうみそ	だいこん きんときんにんじん あおねぎ	にこみもち さといも	だしこんぶ けずりぶし	
12 金	ミルクパン			ミルクパン		565 kcal 26.7 g 17.9 g
	チキンとポテトの ケチャップいため	とりにく	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ しお さけ トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが		チキンブイオン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	

## 給食週間特別献立 ~食べて学ぼう! SDGs~ (15日~19日)



15 月	ごはん			こめ		681 kcal 29.1 g 13.8 g
	じもとさん ねぎうまやきとり	とりにく	あおねぎ しろねぎ	さんおんとう かたくりこ	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	
	ごまつなのみそしる	あぶらあげ どうふ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい ごまつな しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
16 火	ごはん			こめ		639 kcal 27.8 g 17.0 g
	だいたすミートいり ピビンバ	あいびきにく だいたすミート	にんにく しょうが にら りょくとうもやし にんじん ぜんまい	しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン	
	はるさめスープ	とりにく	はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイオン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
17 水	ごはん			こめ		709 kcal 20.0 g 12.3 g
	エコフィードぶたの ぶたじゃが	エコフィードぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	じゃがいも こんにやく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	
	きりぼしだいごんの すのもの		きゅうり きりぼしだいごん にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こめす うすくちしょうゆ しお	
18 木	ごはん			こめ		587 kcal 18.2 g 17.5 g
	ちくわのごまからあげ	ちくわ	だし 出汁をとった後の出汁から (けずり ぶし) を使っています。	しろいりごま こめこミックス なたねあぶら	さんおんとう しろいりごま	
	けずりぶしのつくだに	けずりぶし	はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		こいくちしょうゆ みりん さけ	
19 金	あじつけパン			あじつけパン		618 kcal 24.7 g 20.9 g
	かわつきにんじんの ポトフ	ポークウインナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	じゃがいも オリーブオイル	チキンブイオン しろワイン こしょう うすくちしょうゆ しお	
	まるごとブロッコリーの フレンチサラダ	チキンハム	キャベツ ブロッコリー にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめす しお こしょう	
22 月	ごはん			こめ		572 kcal 20.9 g 15.0 g
	チャブチェ	ぶたひきにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく	はるさめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	さけ しお こしょう みりん いちみつがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
	キムチスープ	ぶたにく	りょくとうもやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら ほししいたけ	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイオン さけ うすくちしょうゆ しお	

ちくわ  
地産地消  
こんだて  
献立

大豆  
大豆ミート  
こんだて  
献立

エコフィード  
こんだて  
献立

まるごと  
こんだて  
献立①

まるごと  
こんだて  
献立②

日	献立名	赤の仲間 体をつくるものになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
23 火 	ごはん さげの ちゃんちゃんやき いもだんごじる	○ ざげ しんしゅうみそ あかみそ とりにく 	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	しお こしょう さげ みりん さげ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	617 kcal 29.4 g 14.1 g
	ごはん にこにこチキンカレー レモンふうみのサラダ	○ とりにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン	こめ じゃがいも なたねあぶら しょうはくどう なたねあぶら	しお トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ うすくちしょうゆ しお レモンかじゅう	629 kcal 22.9 g 15.0 g
25 木	むぎごはん とりにくのあげつけ ほうれんそうのみそしる	○ とりにく とうふ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ さんおんどう なたねあぶら じゃがいも	こめず こいくちしょうゆ さげ けずりぶし	710 kcal 26.1 g 24.2 g
	こがたパン ナポリタン きりぼしだいこんの ごまヨサラダ	○ ポークウインナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こがたパン スバゲティ さんおんどう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ しょうはくどう しろいりごま しろすりごま	しお トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ うすくちしょうゆ しお	639 kcal 22.3 g 23.2 g
29 月 	ごはん おでん ☆いかのすみそあえ	○ とりにく さつまあげ ちくわ きぬあつあげ うすらたまご いか わかめ しろみそ	だいこん きゅうり にんじん あおねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう しょうはくどう しろすりごま	さげ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん こんぶ しお けずりぶし こめず しお	600 kcal 26.9 g 14.1 g
	ごはん かますのからあげ じゃがいものみそしる	○ かます あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら じゃがいも	こいくちしょうゆ さげ にぼし	605 kcal 20.9 g 17.7 g
31 水	ごはん しょうごいんだいこんと ぶたにくのたいたん みぶなのごまあえ	○ ぶたにく きぬあつあげ  ちりめんじゃこ 	しょうごいんだいこん こまつな にんじん しょうが にんじん はくさい みぶな	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ しろいりごま しろすりごま しょうはくどう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし さげ こいくちしょうゆ	577 kcal 22.2 g 14.9 g

- ※ 材料の都合で食材を変更することがあります。
- ※ 食材の産地は、木津川市のホームページに掲載しています。
- ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学年1食分の値です。
- ※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。
- ※ マヨネーズ・ドレッシングは卵不使用のものを使用しています。
- ※ カレーに使用しているルー（やさしいカレー）は、アレルギー28品目を使用していません。



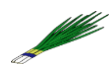
カミカミメニューの日に  
登場するカム君です。

こんげつしょう よてい きつがわしさん しょくざい  
**今月使用予定の木津川市産の食材です。**

○こめ ○あおねぎ ○こまつな ○だいこん  
 ○まっちゃ ○ほうれんそう ○チンゲンサイ



うめみだい しょうがっこう ねんせい  
 ☆梅美台小学校の3年生が  
 植えた九条ねぎが29日に  
 登場します!



## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。木津川市では1月15日から19日を  
 給食週間とし、【食べて学ぼう！SDGs】と題して、様々なSDGsにちなんだ献立が登場します。  
 楽しみにしててくださいね♪

